
Stellen Sie nicht Ihren Ehepartner, sondern sich selbst bloß

„Kevin, wo ist denn das Problem! Es geht doch nicht nur darum, dass zu Hause alles so ist, wie du es gerne hättest! Schau, wir brauchen das Geld und ich kann es verdienen. Hör doch auf, deswegen so kindisch zu tun!“

„Wieso hast du's denn so eilig, aus dem Haus zu kommen?“, blaffte Kevin. „Echt, als ob du gar nicht schnell genug von uns wegkommen könntest! Und wieso geht es dir plötzlich immer nur ums Geld? Wieso können wir nicht einfach alles so lassen, wie es ist, und diese finanzielle Durststrecke irgendwie durchstehen?“

Kevin und Brendas Gespräch entgleiste in dem Moment, in dem sie beide eine Verteidigungshaltung einnahmen und aufhörten, einander zuzuhören. In gewisser Hinsicht waren sie ja beide ehrlich: Brenda glaubte ehrlich, dass Kevin kindisch und egoistisch war, und Kevin glaubte ehrlich, dass Brenda nichts an ihm lag und einfach nur weg wollte. Ihre Ehrlichkeit hatte das Ziel, selbst im Versteck zu bleiben und den anderen bloßzustellen. Sie sprachen ehrliche Anklagen aus, aber keine ehrlichen Selbstoffenbarungen.

Das ist vielleicht der häufigste Fehler, den Paare machen. Ehepartner beschreiben einander ihre Handlungen, Gedanken, Gefühle und Beweggründe, während sie ihre eigenen nicht beachten oder sogar verbergen. Sie stellen einander bloß, während sie sich selbst verstecken. Die Wahrheit, die Ihr Ehepartner dringend braucht – und die Wahrheit, die nur Sie liefern können –, ist aber die Wahrheit über Sie selbst.

Nur Sie selbst wissen, was Sie denken und fühlen, und nur Sie können dies Ihrem Partner mitteilen. Statt auf die Gedanken, Gefühle und Beweggründe Ihres Partners sollten Sie sich vielmehr auf Ihre eigenen konzentrieren. Einfache Wendungen wie: „Ich denke ...“, „Ich habe das Gefühl, dass ...“, oder: „Mir scheint ...“ können Ihnen helfen, in der Spur zu bleiben. Äußern Sie Ihre Beobachtungen nicht als unanfechtbare Tatsachen, sondern als das, was Sie denken, fühlen und

beobachten. Sie werden überrascht sein, wie sehr sich Ihre Kommunikation dadurch verändern wird!

Vor allem anderen sollten Sie aber, wenn Sie sprechen, eine Haltung der Demut wahren. Akzeptieren Sie, dass Ihr eigenes Verstehen immer durch Ihre eigene Wahrnehmung geprägt und beschränkt ist. Sie sehen nie alles; Sie sehen nur das, was Sie sehen. Sie hören auch nie alles; Sie hören nur das, was Sie hören. Und bedenken Sie auch, dass wir mit Wünschen und Ängsten leben, die das, was wir hören, entsprechend beeinflussen. Unsere Form der Anbetung beeinflusst die Kommunikation. Die Götzen, die Sie anbeten, bauen Ihnen einen Filter ein, der alle Informationen, die nicht Ihren Erwartungen entsprechen, von Ihnen fernhält. Andererseits verstärken die Götzen andere Botschaften, für die Sie sensibel sind. Sprechen Sie jedes Thema mit Demut an – mit der Bereitschaft, etwas Neues zu lernen und falsch verstandene Dinge zu korrigieren. Kommunizieren Sie eine Demut, die immer Raum lässt für weitere Informationen oder eine unterschiedliche Sichtweise.

**Die Wahrheit, die Ihr Ehepartner dringend braucht –
und die Wahrheit, die nur Sie liefern können –, ist die
Wahrheit über Sie selbst.**

Wie wichtig es ist, Gefühle mitzuteilen

Gefühle können uns in Schwierigkeiten bringen. In der Hitze des Gefechts können wir unbedachte Dinge äußern, unserem Ärger unkontrolliert Luft machen oder uns vor Angst einigeln. Gefühle helfen uns nicht immer, Gott zu gehorchen, und doch sind sie ein Teil dessen, was wir als Träger von Gottes Ebenbild sind. In der Bibel wird das gesamte Spektrum der Gefühle gezeigt – Freude, Angst, Trauer, Wut, um nur ein paar Beispiele zu nennen – und Gott als eine Person beschrieben, welche dieselben Gefühle äußert. In der Nachfolge Christi sind wir nicht dazu berufen, unsere Gefühle zu verleugnen und das Leben eines Stoikers zu führen. In der Tat sind Gefühle ein entscheidender Bestandteil, wenn es darum geht, sinnvoll Ehrlichkeit zu äußern.